

42、獨一無二的當下

1. 只有當下，才是真實，過去和將來都並不存在。當你暫時迷失了當下才有過去未來。過去未來只是你的念頭組合而成，只是念頭而已。
2. 一定要和當下合作，一定要接受當下，包容當下的一切，不要和它對立，要讓當下存在。當你的心全在當下 (fully present), 你便能和宇宙一體(universal oneness)接軌。宇宙一體是所有生命的源頭。即是說，心全在當下，你便能回到你的生命源頭，和你真正的自己在一起，回到你自己的家了。
3. 有形有相的存在，例如我們的身體、花草、樹木等等，都是在一個循環不息的狀態，生滅生滅，來去來去，不停的在變化中。每一個新形成的事物都是新生的，整個宇宙每一瞬間都是一個新的配置 (configuration)，一個新的格局，當中可能有相同的模式(pattern)在重複中，但是沒有兩個現象是完全相同的。
4. 人類的意識是大自然的一部份，宇宙的一部份，意識製造了我們眼耳鼻舌身的經驗，和以上所說的現象一樣，它出現了，然後消失，以後不會再重現在同一時空當中，就像閃電一樣，永遠離開了我們。所以過去了的經驗已經完全消失，不再存在。你不要執着它們不放，它們只是存在在你的記憶中，在你的阿乃爺識中，不是實在的存在。

5. 我們生命中每一個經驗都是獨一無二的(unique), 而每一個當下也是獨一無二的, 所以我們要每一刻都心在當下, 迎接每一個當下的獨特來臨。因為每一個當下的獨特性, 所以我們要用開放的態度去接受它: 每一當下, 就是每一個「這裏, 現在」(here and now) 。

6. 世上所有有形有相的存在都不是真實的, 它們全部都在形成後便消失, 一切都發生在這裏、現在 (here and now) 。它們都只是一次性的發生, 你不要錯過它 。